

Grön Gastronomi

Inspiration från hela den gröna världen

Frukter från världens alla hörn - vi hittar dem i fler och fler affärer, från lokalbutiken till stora livsmedelsaffärer och butiker med specialsortiment. Många av de exotiska frukterna innehåller rikligt med vitamin C. C-vitamin räknas till gruppen antioxidanter, vitaminer som skyddar vår kropp från skador av fria radikaler. Fria radikaler bildas naturligt i vår ämnesomsättning och i vårt immunförsvar men kan i för stor mängd skada kroppen och bidra till sjukdomar som hjärtinfarkt och cancer. Så samtidigt som du njuter av de exotiska frukten ger du också din kropp en rad nyttigheter. Litchi, longan och rambutan är tre underbart goda frukter med ursprung i Asien. Frukternas skal gömmer en söt, saftig och vitaktigt frukt med nästan genomskinligt fruktkött med en kärna i mitten.

Litchi tillhör en grupp av frukter som ursprungligen kommer från Ostasien. Redan omkring 2000 år f.Kr. odlades litchi i Kina. Frukten har varit mycket uppskattad, så mycket att man på vissa ställen i Kina använde litchi som skattebetalningsmedel. Från Ostasien har odlingen spridits vidare till resten av världen, men på grund av att litchi är svårödlad, tog det mycket lång tid innan odling utanför Kina och Indien fick någon större omfattning. Idag sker odling i många länder. Frukterna är ovala, har ett läderartat skal och de är ungefär stora som valnötter. Skalet är rödaktigt eller brunt, tunt och knottrigt. Medan litchi sitter på trädet är skalet rött men efter skörd får det snabbt en mer brunaktig färg. Fruktköttet är fast, vitaktigt och mycket saftigt. Smaken är söt, lätt kryddig och aromatisk. Det tunna skalet på litchi är mycket lätt att skala av, på samma sätt som man skalar ett kokt ägg. Mitt i frukten finns en brun kärna, stor som en mandel. I ursprungsländerna används rambutan och litchi till syltning och till starkt kryddade rätter. Den söta frukten passar bra för att dämpa den brännande smaken från de starka kryddorna.

Longan växer på träd som kan bli ca 30 m höga. Den kommer ursprungligen från länderna från södra Indien bort mot södra Kina. Den odlas idag i hela Sydostasien och Kina. Det kinesiska namnet betyder draköga, vilket frukten också kallas. Longan är nära släkt med litchi. De runda frukterna är ca 2,5 cm i diameter. Skalet är ljusbrunt och mjukt som blir hårt och brunt när frukten mognar. Fruktköttet är vitt och genomskinligt, saftigt med aromatisk sötsyrlig smak, ungefär som litchi med en dragning åt peppar. I mitten finns en stor oätlig kärna. Longan äts naturella ev med glass eller i fruktsallad.

Rambutan är en valnötstor frukt med läderartat skal täckt med ett par centimeter långa mjuka taggar/utskott. Ibland kallas rambutan "hårig litchi" och frukterna är nära släkt med varandra. Trots sitt avskräckande yttre är frukten mycket njutbar. Innanför skalet finns det vita, saftiga fruktköttet som omger en oval kärna som man inte äter. Smaken är uppfriskande med en spännande nyans som påminner något om fläder. Rambutan skördas mogen. Frukterna får inte se torra och spretiga ut. Rambutan äts naturell. Man kan skära med kniv runt frukten genom det tunna skalet och lyfta av det eller peta upp det med tumnageln och dra av skalet.



Lättrimmad halstrad lax med litchisalsa

4 personer

2 msk socker
1 msk salt
1/2 st citron, skalet
400 g laxfilé (4x100g)
olja att halsta i

salsa

5 st litchi, skalade, skurna i bitar
2 st rambutan, skalade, skurna i bitar
2 st lime, filéad, skal
1 st granatäpple, kärnorna*
1/2 st röd chili, finstrimlad
4 st sticklökar, finskurna
1 dl ananas, tärning
2-3 msk olivolja
salt & svartpeppar



- Blanda socker, salt och citronskal. Vänd ner laxbitarna i blandningen och låt dem ligga 3-4 timmar.

- Rör ihop salsaingredienserna och smaka av med salt och svartpeppar. Ställ kallt i en timme.

- Torka noga av laxbitarna, halstra i het panna ungefär ca 2-3 minuter på varje sida, eller tills laxen är rosa i mitten. Servera laxen tillsammans med salsan och ringla salsapadet runt. Smaklig spis!

*Tips: För att få ut kärnorna ur granatäpplet kan man bryta upp frukten. Kärnorna lossnar och de som inte lossnar går lätt att peta ur.



Recept av Marcus Nemrin
Restauratör

Litchi i muscavado- och ingefärbuljong med tonkabönglass

4 personer

3 dl vatten
3 msk muscavadosocker
1 st citron, skal, saft
1 st lime, skalet, saften
24 st litchi, skalade, delade i halvor

tonkabönglass

1/2 l mjölk
1/2 l grädde
270 g socker
3 st tonkaböner, krossade
10 st äggulor

kakotosca

100 g socker
35 g honung
80 g smör
1 g pektin
75 g mandel, hyvlad
1 msk kakao



- Koka vatten, socker, lime och citron i cirka 10-12 minuter, låt svalna. Marinera litchin i lagen 2-3 timmar.

- Koka upp mjölk, grädde, socker och tonkaböner, låt kallna. Tillsätt äggulorna och kör i glassmaskin, frys.

- Koka upp socker, honung och smör. Tillsätt pektinet och koka tills röran släpper kanterna. Blanda i mandel och kakao, stryk genast ut massan till runda flan på en bakmatta och baka av i 175°C varm ugn 15-17 minuter.

- Lägg upp litchin och buljongen i djupa tallrikar. Lägg upp kakotoscan och forma glassen med hjälp av en matsked. Smaklig spis!



litchi



longan



rambutan